Guide Prévention

Au fil de l'équilibre

Mutuelle Spheria Val de France

SOURIEZ, VOUS ÊTES **ASSURÉ**

www.prevention-sante.com

« Ceux qui savent manger sont comparativement de dix ans plus jeunes que ceux à qui cette science est étrangère ». Brillat Savarin, XIX^{e} siècle.

Ce qui était vrai autrefois est plus que jamais d'actualité. Les liens entre alimentation et santé ne sont plus à démontrer, tout comme la nécessité de manger avec plaisir.
Concilier équilibre alimentaire et plaisir est possible mais pas toujours évident pour bon nombre d'actifs, surtout à l'heure du déjeuner.

Chaque année, ils sont de moins en moins nombreux à rentrer déjeuner à leur domicile. Par choix, parce qu'ils préfèrent manger avec leurs collègues ou encore gagner du temps sur la pause déjeuner pour pallier des journées chargées... ou tout simplement parce qu'ils n'en ont pas la possibilité (distance, etc.).

Quelle que soit votre situation, vous trouverez dans ce guide quelques astuces pour déjeuner vite ou moins vite... mais de façon équilibrée et savoureuse !

La durée moyenne du déjeuner est de 39 minutes et pour la majorité, elle est inférieure à 30 minutes (13,5 % : 15 minutes ou moins et 45,1 % de 16 à 30 minutes). Pour 34,5 % des individus, le déjeuner est structuré en trois plats, et une part équivalente (32,4 %) organise son repas en deux plats.

Source : Baromètre santé nutrition 2008

sommaire

1 Equilibre alimentaire, élémentaire !

Quelques notions d'équilibre 4
Quelques éléments sur lesquels rester vigilant 6
L'équilibre alimentaire en pratique 8

2 Conseils et astuces au quotidien pour acheter et consommer malin

Avant de partir faire les courses 10
Pendant les courses 11

3 Un déjeuner équilibré en toutes circonstances

Au restaurant 18
Les sandwiches 19
Le panier repas ou le déjeuner rapide à la maison 20
Les plats cuisinés 22

1- Equilibre alimentaire, élémentaire !

Quelques notions d'équilibre…

Pour bien fonctionner, notre organisme a besoin de trouver chaque jour dans l'alimentation les nutriments dont il a besoin : protéines, glucides, lipides, minéraux et vitamines.

Aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments nécessaires à notre corps. En fonction de leurs apports et caractéristiques nutritionnels, les aliments ont été répartis en 7 groupes ou familles :

- Le groupe des viande-poisson-œuf.
- Le groupe des produits laitiers.
- Le groupe des fruits et légumes.
- Le groupe des pâtes, pain, riz, pommes de terre et autres céréales.
- Le groupe des matières grasses.
- Le groupe des produits sucrés.
- Le groupe des boissons.

Manger équilibré revient donc à consommer à chaque repas un aliment de chaque groupe en favorisant la variété et la diversité afin de couvrir l'ensemble de nos besoins, selon les repères nutritionnels établis.

Activité physique : au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois
Eau à volonté
à chaque repas
au moins 5 fois / jour
3 fois / jour
1 à 2 fois / jour
à limiter
Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs et autres céréales
Fruits et légumes
Produits laitiers
Viande, œuf, poisson
Matières grasses
Produits sucrés
Sel

Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs et autres céréales	Fruits et légumes	Produits laitiers	Viande, œuf, poisson	Matières grasses	Produits sucrés	Sel
Riches en glucides complexes, source d'énergie ("sucres lents") et en fibres (céréales complètes, pain complet).	Riches en fibres (transit intestinal, satiété).	Principale source de calcium.	Riches en protéines et en fer.	Riches en lipides, sources de vitamines A, D, E et d'acides gras essentiels.	Source de plaisir mais pas indispensable pour l'organisme.	

En complément d'une alimentation équilibrée, il est nécessaire de pratiquer une activité physique régulière. Cela aide à contrôler son poids en équilibrant les apports (ce que l'on mange) et les dépenses (dépenses énergétiques liées au fonctionnement du corps : respiration, etc. et activité physique).

Quelques éléments sur lesquels rester vigilant

Les graisses... ni trop, ni trop peu !

Les lipides ou graisses ont mauvaise presse. Très énergétiques, ils peuvent favoriser un surpoids s'ils sont consommés en quantité trop importante. En revanche, ne pas en consommer est aussi une erreur car ils sont indispensables, puisqu'ils sont un des constituants de la membrane de nos cellules.

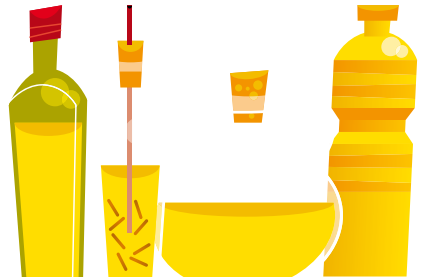
Tout est donc une question de quantité mais aussi de qualité.
On distingue deux types d'acides gras (constituant des lipides) :

- Les acides gras saturés, ou « mauvaises graisses » qui augmentent le taux de LDL cholestérol, ou « mauvais cholestérol »,
- Les acides gras insaturés, ou « bonnes graisses », bénéfiques car ils diminuent les taux de cholestérol total et de LDL cholestérol.

De manière générale, les graisses d'origine animale (contenues dans les fromages, viandes grasses, charcuterie, jaune d'œuf, beurre, préparations industrielles, etc.) sont des graisses riches en acides gras saturés. Il est donc conseillé de limiter la consommation de ces aliments.

On retrouve les graisses insaturées dans les aliments d'origine végétale (huiles de colza, de tournesol, d'olive, de pépins de raisin, etc.) et dans les poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardine, etc.).

Certaines huiles végétales comme l'huile d'arachide, l'huile de palme, ainsi que la margarine sont, quant à elles, riches en acides gras saturés, en dépit de leur origine végétale. Elles ne sont donc pas conseillées, sauf pour faire des fritures car elles sont ainsi plus stables à la chaleur.



Les produits sucrés

Source de plaisir, les produits sucrés ne sont pas indispensables à l'organisme. Consommés en grande quantité, ils peuvent favoriser la prise de poids et certaines maladies comme le diabète. Mieux vaut donc en limiter ses apports sans pour autant les bannir complètement de notre alimentation.

Le sel

Sans sel, notre alimentation aurait moins de saveur. Mais consommé en trop grande quantité, il peut entraîner une hypertension artérielle et les risques cardiovasculaires associés. C'est pourquoi il faut avoir la main légère lors de l'assaisonnement et être vigilant sur certains aliments riches en sel (gâteaux apéritifs, charcuterie, fromage, plats cuisinés, etc.).

L'équilibre alimentaire en pratique

L'équilibre alimentaire se construit sur un repas, sur la journée, voire sur la semaine. Chaque jour, pour couvrir l'ensemble de nos besoins, trois repas pris à heures régulières sont nécessaires.

Le petit déjeuner :

Parfois sacrifié par manque de temps, il est un des repas les plus importants. En effet, après la période de jeûne de la nuit, notre organisme a besoin de refaire le plein d'énergie.
Le petit déjeuner doit couvrir environ le quart de l'apport énergétique total de la journée et des besoins en nutriments.

Pour être équilibré, le petit déjeuner doit comprendre :

- Une boisson (eau, café, thé, lait, etc.) pour réhydrater l'organisme.
- Un produit céréalier (pain, biscottes, etc.) pour apporter de l'énergie toute la matinée.
- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, fromage, etc.) pour l'apport en calcium.
- Un fruit ou jus de fruit sans sucre ajouté pour les vitamines.
- Un peu de matières grasses et de sucre : un peu de beurre, riche en vitamine A, et quelques cuillères de miel ou de confiture permettent de concilier équilibre alimentaire et plaisir.

L'absence de ce premier repas entraîne une consommation plus élevée de produits riches en matières grasses au cours de la journée, favorisant ainsi une prise de poids.
Si le matin, chaque minute est précieuse, il est possible de préparer le petit déjeuner la veille afin de ne pas perdre de temps.
Et si c'est la faim qui fait défaut, il existe des aliments pratiques à emporter (compote, yaourt, fruit, etc.) qui peuvent être consommés dans les transports ou lors d'une pause pour une collation vers 10h00.

Le déjeuner et le dîner :

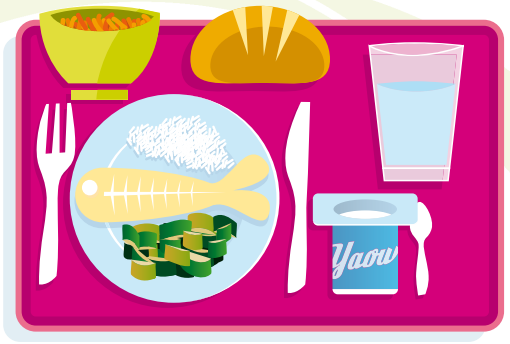
Le déjeuner et le dîner doivent comprendre :

- Une portion de viande, poisson ou œuf (1 à 2 fois par jour).
- Une portion de pâtes, riz, semoule, légumes secs et/ou de pain .
- Une portion de légumes verts crus et/ou cuits (crudités, accompagnement, potage, etc.).
- Un morceau de fromage ou un laitage (limiter le fromage à 1 fois par jour).
- Un fruit frais, au sirop léger ou en compote (sans sucre ajouté).
- Une boisson, idéalement de l'eau (plate ou gazeuse).

Le déjeuner et le dîner sont complémentaires : si le déjeuner a été copieux, préférer un dîner un peu plus léger et inversement.

Il est important à chaque repas de consommer au moins un aliment du groupe « pain, pâte, riz, pommes de terre, légumes secs et autres céréales » car ce sont eux qui fournissent de façon progressive l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Ils permettent ainsi de ne pas avoir faim jusqu'au repas suivant. Ne pas en consommer suffisamment favorise le grignotage, tout comme sauter un repas. Or, longtemps accusés de faire « grossir », ils sont fréquemment sous-consommés.

Un déjeuner équilibré et suffisant doit ainsi permettre de tenir jusqu'au dîner sans sensation de faim. En cas de fringale dans l'après-midi, il est conseillé de faire une collation (pain avec du fromage, de la compote, un fruit, un yaourt), plutôt que de grignoter toute l'après-midi. Le goûter n'est pas uniquement réservé aux enfants !



2- Conseils et astuces au quotidien pour acheter et consommer malin

Avant de partir faire les courses…

La première chose à faire : regarder ce qu'il reste dans le réfrigérateur et les placards et si besoin, vérifier les dates de péremption afin de gérer au mieux le stock. Pour cela, adopter la méthode PEPS : Premier Entré, Premier Sorti !

Ensuite, il suffit d'allier imagination, plaisir et équilibre alimentaire, pour, en fonction des idées de menus des prochains repas à préparer, établir une liste des courses nécessaires. Faire une liste, c'est l'assurance de ne rien oublier, de ne pas perdre de temps, voire même de faire des économies si l'on s'y tient !
Un autre conseil : éviter de partir le ventre vide afin de ne pas être tenté par des achats irrépressibles et superflus sous le coup d'une fringale...

Epicerie pratique
Afin d'être en mesure de composer un repas équilibré, voici une liste d'aliments à toujours avoir dans le placard, pratique quand le frigo est vide !

- des pâtes et du riz,
- des légumes en conserves,
- des tomates pelées ou coulis de tomates,
- du thon, du maquereau ou des sardines en boîtes,
- du lait et de la crème UHT,
- des biscottes,
- des compotes sans sucre ajouté, des fruits au sirop léger,
- de l'huile (de colza, d'olive ou de tournesol ...) pour l'assaisonnement et la cuisson,
- des épices : basilic, origan, thym, etc.,
- ...

Et dans le frigo :

- des œufs,
- du jambon ou équivalent (blanc de dinde, etc.),
- du fromage,
- des laitages,
- ...

Pendant les courses

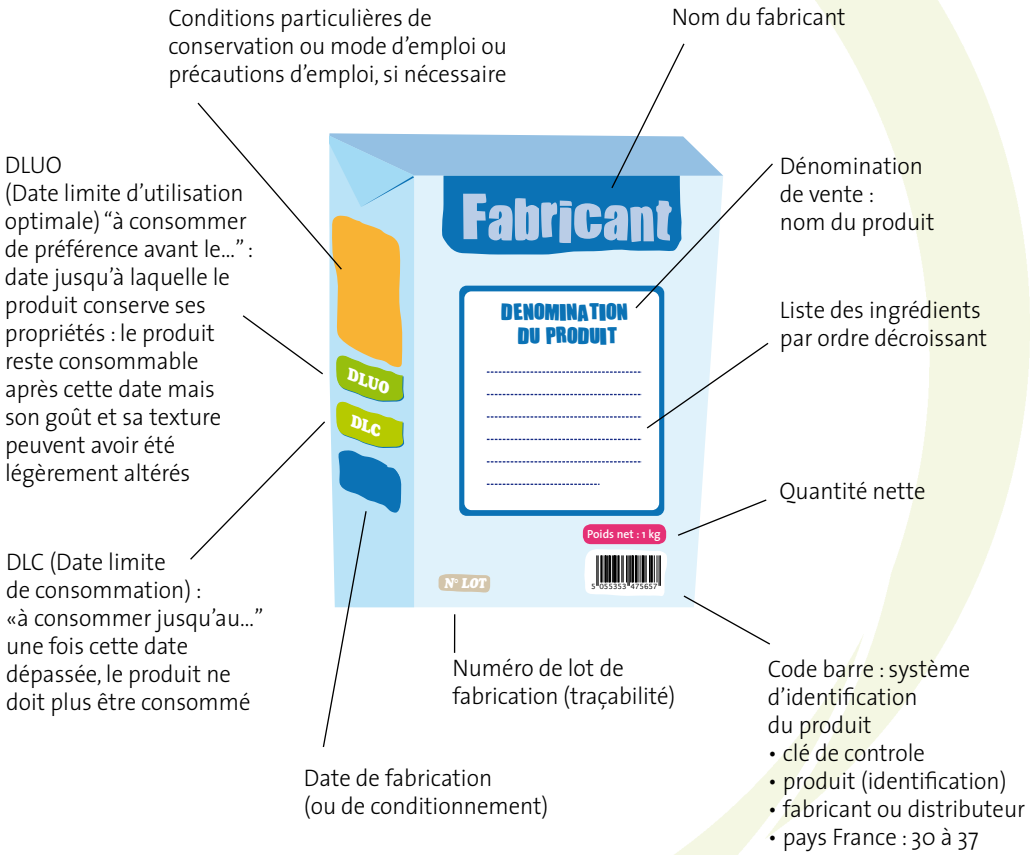
Dans l'ordre, on commence par le « sec » puis le « frais » pour finir par les « surgelés », ceci afin de respecter au maximum la chaîne du froid même si on prévoit le sac isotherme et les accumulateurs de froid.

Certains produits méritent que l'on décrypte leur emballage, encore faut-il s'y retrouver car il contient de nombreuses informations.

Il est important lors de l'achat de vérifier :

- La date de péremption, surtout s'il s'agit d'une date limite de consommation ou DLC.
- L'absence dans la mesure du possible de matières grasses ou graisses ou huiles « hydrogénées ou partiellement hydrogénées », indiquant la présence d'acides gras trans qui favorisent l'augmentation du LDL cholestérol. Ils sont le plus souvent présents dans les margarines, les pâtisseries et biscuits industriels, les pâtes à tartes (qui ne sont pas pur beurre), les biscuits apéritifs, les pâtes à tartiner, etc.

En pratique : lire un emballage alimentaire


Conditions particulières de conservation ou mode d'emploi ou précautions d'emploi, si nécessaire
Nom du fabricant
DLUO (Date limite d'utilisation optimale) "à consommer de préférence avant le..." : date jusqu'à laquelle le produit conserve ses propriétés : le produit reste consommable après cette date mais son goût et sa texture peuvent avoir été légèrement altérés
Dénomination de vente : nom du produit
Liste des ingrédients par ordre décroissant
Quantité nette
DLC (Date limite de consommation) : «à consommer jusqu'au..." une fois cette date dépassée, le produit ne doit plus être consommé
Numéro de lot de fabrication (traçabilité)
Code barre : système d'identification du produit
• clé de controle
• produit (identification)
• fabricant ou distributeur
• pays France : 30 à 37
Date de fabrication (ou de conditionnement)
Fabricant
DENOMINATION DU PRODUIT
DLUO
DLC
Poids net : 1 kg
N° LOT

En pratique : lire l'étiquetage

L'étiquetage nutritionnel est facultatif en Europe mais on le retrouve de plus en plus fréquemment. Il est obligatoire lorsqu'une allégation nutritionnelle est indiquée (« riche en fibres », etc.).

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées pour 100 grammes ou pour 100 millilitres et parfois par portion. Attention cependant à la notion de portion, pouvant être trompeuse : 30 grammes de céréales du petit déjeuner ne remplissent pas un bol...

L'étiquette indique :

- La valeur énergétique moyenne (en kilocalories et en kilojoules).
- La quantité de protéines (en g).
- La quantité de lipides ou matières grasses (en g). On distingue le plus souvent la quantité de lipides saturés (mauvaises graisses) et insaturés (bonnes graisses).
- La quantité de glucides (en g). On distingue le plus souvent la quantité de glucides complexes (énergie à diffusion lente) et de glucides simples (sucres rapides).
- La quantité de sel ou sodium (en g). Le sel est appelé également chlorure de sodium. Lorsqu'il est seulement indiqué « sodium », sans précision pour « sel », il faut multiplier la quantité en sodium par 2,5 pour obtenir l'équivalence en sel.
- La quantité de fibres (en g).
- L'apport en vitamines et minéraux en référence aux Apports Journaliers Recommandés ou AJR.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de céréales			Pour 30 g de céréales + 125 ml de lait demi-écrémé	
Valeurs énergétiques	387 1641	kcal KJ	175 743	kcal KJ
Protéines	5	g	6	g
Glucides totaux dont sucres totaux dont amidon	85 36 49	g g g	32 17 15	g g g
Lipides dont saturés	3 1,5	g	5	g
Fibres alimentaires	2	g	0,6	g
Sodium Sel	0,5 1,3	g g	0,2 0,55	g
Vitamines	**en % des AJR**		**en % des AJR**	
B1	1,2 mg (83 %)		29 %	
B2	1,3 mg (83 %)		40 %	
PP	14,9 (83 %)		26 %	
B6	1,7 mg (83 %)		26 %	
B9	166 µg (83 %)		27 %	
B12	0,83 µg (83 %)		55 %	
Minéraux				
Calcium	456 mg (57 %)		37 %	
Fer	8 mg (57 %)		18 %	
Magnésium	50 mg (17 %)		10 %	

Sauf raison médicale, inutile de lire l'ensemble de l'étiquette.
Pour comparer deux produits, regarder :

- La teneur en lipides : favoriser celui qui en contient le moins ou le moins de lipides saturés.
- La teneur en glucides : privilégier celui qui contient le plus de glucides complexes et le moins de glucides simples.

Un produit dont la teneur en lipides est supérieure à 10% est considéré comme gras.

En pratique : comprendre les allégations nutritionnelles

Il existe de nombreuses allégations nutritionnelles.

Voici les principales :

- **Allégé en… ou à teneur réduite en… :** réduction ou allégement en énergie, ou pour un nutriment (sucres, matières grasses,..). Cet allégement toujours précisé, doit être significatif et pouvoir être justifié par rapport à des produits de la même catégorie.

  Attention aux produits allégés que l'on a tendance à consommer en quantité deux fois plus importantes sous prétexte qu'ils sont allégés…

- **Source de… :** teneur significative pour ce nutriment.

- **Riche en… :** si l'aliment contient 2 fois ou plus les valeurs définies pour « source de… ».

- **Enrichi en vitamines et/ou minéraux :** adjonction.

- **Enrichi en un nutriment autre que les vitamines et minéraux :** augmentation de la teneur d'au moins 30 % par rapport à un produit similaire.

- **À teneur garantie ou restituée ou restaurée en vitamines et/ou minéraux :** la teneur finale en ces nutriments est égale à celle qui se trouvait dans les matières premières avant la transformation, l'entreposage ou la manutention. Le principe est de compenser les pertes (exemple : jus de fruits).

- **Sans sucres :** aliment dont le contenu en sucres est inférieur ou égal à 0,5 g pour 100 g ou 100 ml (exemple : chewing-gums).

- **Sans sucres ajoutés :** produit sans ajout de sucres, ni de toute autre denrée alimentaire utilisée pour ses propriétés édulcorantes. Dans le cas ou un aliment contient naturellement des sucres, l'indication « contient des sucres naturellement présents » doit être apposée (exemple : compote).

- **Light :** sans sucres, goût « sucré » apporté par des édulcorants.

3- Un déjeuner équilibré en toutes circonstances

A l'heure du déjeuner, différentes situations sont rencontrées selon son travail, le temps dont on dispose, la présence ou non d'un restaurant d'entreprise, la possibilité ou non de rentrer chez soi, etc.

Quelle que soit la formule choisie, il est conseillé de :

- Manger assis et dans le calme.
- Prendre le temps de mastiquer, ce qui permet de laisser le temps au cerveau de libérer l'hormone de la satiété (pour cela, 20 minutes environ sont nécessaires).
- Préférer une assiette de taille moyenne pour visuellement avoir l'impression d'une portion plus généreuse.
- Boire de l'eau de préférence sinon pas plus de deux verres de vin par repas.
- Commencer par une entrée riche en fibres, comme les crudités, qui ont un effet rassasiant en cas de grosse faim.

Le fait de manger devant un écran est à déconseiller car il semble que cela incite à avaler de plus grosses portions de nourriture. Ce comportement pourrait être expliqué par le fait que l'attention n'étant plus portée sur le repas mais sur l'écran, on ne se rend pas compte de ce que l'on mange. De plus, cela permet de passer un moment plus convivial si l'on a la chance de partager le repas avec des personnes que l'on apprécie !

Enfin, limiter le recours à des produits élaborés par l'industrie agro-alimentaire et acheter des produits le moins transformés possible favorise l'équilibre alimentaire.

Un apéritif ?

Moment de convivialité par excellence, l'apéritif marque souvent le début de repas entre amis ou en famille.

Généralement affamé, le piège est de se jeter sur des gâteaux apéritifs souvent riches en graisses et en sel, donnant envie de boire...

Avec un peu d'imagination, ils peuvent être remplacés par des aliments moins caloriques : cornichons, et divers légumes selon les saisons tels que carottes, chou-fleur, tomates-cerises, melon, concombre, etc. à accompagner de sauce au fromage blanc avec des aromates.

Si l'on n'a pas le choix, préférer les olives vertes avec modération aux cacahuètes et autres amuse-gueules. De même, il est conseillé de choisir les fruits oléagineux (pistaches, noix de cajou, etc.) sans sel ajouté.

Concernant le choix de la boisson, l'alcool apportant des calories « vides » (car aucun intérêt nutritionnel), éviter de choisir systématiquement un apéritif alcoolisé. Pourquoi ne pas opter pour des boissons non caloriques (eaux pétillantes, sodas light, etc.) ou des boissons apportant des calories mais plus intéressantes sur le plan nutritionnel comme les jus de fruits.

Au restaurant

Au restaurant, les tentations sont nombreuses avec des plats tous plus alléchants les uns que les autres. Le plus simple lorsque l'on déjeune souvent au restaurant est de choisir la formule « entrée + plat » ou « plat + dessert » plutôt que le menu complet.

Faire les bons choix au restaurant

	Les entrées	Le plat principal	Le fromage	Le dessert	Les pizzas	Les salades repas
À conseiller	- entrées à base de légumes (crudités, terrines, potages, etc.) en demandant la sauce à part - fruits de mer et poissons tout en se limitant sur la mayonnaise	- les poissons et les viandes grillés - les plats comprenant des légumes	- faisselle - fromage blanc	- les desserts à base de fruits (frais, en salade, en mousse, en tarte, etc.) - les laitages - les sorbets (deux boules) - les entremets (œufs au lait, crème caramel, etc.)	- pizza classique avec un fond de tomate comme la napolitaine, marguerite, quatre saisons	- salade avec des crudités, dés de fromages, œufs
À limiter ou éviter	- entrées à base de mayonnaise - charcuterie	- fritures - préparations panées et en sauces	- plateau de fromages	- pâtisserie - crèmes glacées	- pizza avec un fond de crème - pizza très riche en fromage comme la 4 fromages...	- salade avec beaucoup de charcuterie, lardons, gésiers

Si l'attente est longue entre les plats, préférer boire de l'eau par petites gorgées plutôt que de vider toute la corbeille de pain !

Les sandwiches

Qu'il soit « fait maison » ou acheté « tout prêt », un sandwich, pour être un plat complet, doit comprendre :

- 1/3 de baguette ou deux grandes tranches de pain de mie.
- Un apport de protéines (thon, jambon, poulet, œufs durs, etc.).
- Un apport de légumes crus et/ou cuits (tomate, carotte, salade, etc.).

Et il suffit ensuite de compléter avec :

- Un laitage si le sandwich ne comporte pas de fromage, ou s'il contient des fromages portions type fromage frais, ail et fines herbes, etc. qui n'apportent pas suffisamment de calcium.
- Un fruit (frais, au sirop léger, en compote sans sucres ajoutés, etc.).
- Une boisson, idéalement de l'eau, plate ou gazeuse ou éventuellement un soda light.

Bien choisir ou réaliser son sandwich

	Le pain	La «base»	La garniture	Quelques exemples
À conseiller	- baguette, idéalement aux céréales - pain : à l'ancienne, complet, au son, au seigle	- fromage blanc - fromage frais nature ou avec des fines herbes - fromage type gruyère - moutarde avec éventuellement des cornichons et autres aromates	- viande : jambon, bacon, poulet, rosbif ... - poisson : thon, saumon, ... - œufs - crudités : feuilles de salade, rondelles de tomate ou de concombre, carottes râpées...	- sandwich au poulet, moutarde, salade et tomate, avec pain aux céréales - sandwich au jambon blanc, fromage frais, salade et tomate, avec baguette - sandwich au thon, fromage blanc, concombre, carottes râpées et pain aux graines de lin
À limiter ou éviter	- pain suédois - pain bagnat - pain de mie - pain viennois - pain brioché	- mayonnaise - beurre	- charcuterie (pâté, saucisson, rillettes, etc.)	- sandwich fromage - sandwich pâté - sandwich beurre/ charcuterie - panini

Le panier repas ou le déjeuner rapide à la maison

La solution la plus simple consiste à garder une portion du repas préparé pour le dîner. Mais pour ceux qui ont envie de varier quotidiennement et qui ont la chance d'avoir un congélateur, il est tout à fait possible de cuisiner en plus grande quantité et de congeler des portions individuelles, prêtes à être dégustées. Pratiques lorsque l'on est pressé ou pendant les périodes où l'on a moins envie de cuisiner...

Sinon, pour des repas rapides à préparer, voici différentes solutions pour réaliser un plat complet en misant sur l'emploi de certains produits du commerce :

- Pour les légumes : conserves, surgelés, sachets de légumes frais prêts à l'emploi (carottes, salade, betterave, poivrons, etc.), soupes, etc.

  Attention toutefois aux crudités déjà assaisonnées, souvent trop riches en vinaigrette ou en sauce et privilégier les soupes en brique contenant moins de 30 Kcal / 100 ml.
- Pour les féculents : produits sous vide et précuits (blé, quinoa, etc.), purées de pommes de terre en portions individuelles micro-ondables, conserves (lentilles, haricots rouges, etc.), taboulé, etc.
- Pour les viandes et poissons : jambon blanc, jambonneau, cuisses ou émincés de poulets déjà cuits, tofu, steak de soja, barquettes de viande toutes prêtes (rayon « plats tout prêts »), crevettes décortiquées, thon et filets de saumon en conserves, etc.

En pratique, cela peut permettre la composition de nombreux plats variés, auxquels il faut ajouter :

- Un morceau de pain si le plat ne comprend pas ou peu de féculents pour éviter les fringales de l'après-midi,
- Un produit laitier : un laitage (yaourt, fromage blanc mais éviter les crèmes desserts) ou un morceau de fromage (en portion individuelle, en dés ou lamelles dans le plat),
- Un fruit (ou fruits au sirop léger, compotes sans sucres ajoutés).

Idées d'assaisonnements légers

Sauces froides ou chaudes : coulis de tomate, sauce citron (penser aux mini bouteilles individuelles de jus de citron), sauce moutarde.

Vinaigrette éventuellement allégée : une quantité équivalente d'huile, de vinaigre et d'eau ; du sel, du poivre, de la moutarde. Ajouter éventuellement un peu de fromage blanc selon les goûts. Penser à varier les huiles (olive, colza, noix, etc.), les vinaigres (de framboise, balsamique, etc.) mais aussi les herbes et condiments (basilic, persil, échalotes, etc.).

Les plats cuisinés

Les plats cuisinés peuvent dépanner ponctuellement mais une consommation régulière et importante est difficilement compatible avec une alimentation équilibrée.

En effet, on n'en maîtrise ni leur mode de préparation, ni leur composition. Ils sont le plus souvent riches en sel (pour « donner du goût ») et en matières grasses (pour apporter l'onctuosité) et assez pauvres en protéines.

Il est donc conseillé de choisir un plat cuisiné avec les caractéristiques suivantes (valeurs pour une portion de 300 g environ) :

- teneur énergétique de 300 à 360 kcal,
- au moins 18 g de protéines,
- moins de 12 g de lipides.

Et pour faire un repas complet, ajouter :

- un morceau de pain ou équivalent (biscottes, pain de mie...) si le plat ne comprend pas ou peu de glucides complexes,
- un laitage plutôt qu'un fromage pour compenser l'apport en lipides du plat,
- un fruit.

A éviter : les plats type pizzas, tartes salées et quiches, crêpes et feuilletés, ainsi que les plats tout prêts type paëlla, hachis parmentier, lasagnes, raviolis... pauvres en protéines, riches en graisses et peu rassasiants.

Pour les salades repas, choisir une salade d'au minimum 200 g contenant :

- des crudités,
- une source de protéines (thon, jambon, poulet, œuf, etc.),
- idéalement des féculents (pâtes, riz, légumes secs, etc.),
- éventuellement du fromage.

Attention, certaines salades s'avèrent plus riches qu'un sandwich ! Privilégier celles à moins de 350 Kcal avec au minimum 10 g de protéines et maximum 18 g de lipides par portion.

Assaisonner avec modération si la vinaigrette ou la sauce est à part.

A éviter : les salades type piémontaise, strasbourgeoise, macédoine et museau vinaigrette, trop riches en graisses, et les taboulés pauvres en légumes.

Nutrition

MUTUELLE SPHERIA VAL DE FRANCE
Service Prévention
Tél. : 02 38 78 74 00
e-mail : prevention@svf.fr

Pour en savoir plus sur les actions menées par le service prévention, rendez-vous sur

www.prevention-sante.com

Mutuelle Spheria Val de France

SOURIEZ, VOUS ÊTES **ASSURÉ**

Mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité inscrite au Registre National des Mutuelles sous le n° 423 406 339. RCS B422 763 722 - 09/2010 - Illustration : Leffe. Images&Formes